よりよい地域をめざして…地域情報紙 買い物や飲食は地元のお店を利用しましょう

シティライフ

外房東金版

2014.11.29 Vol.168

配布地域／東金市・大網白里市・九十九里町・山武市・横芝光町・土気・八街市（一部） 【50,000部】
http://www.cl-shop.com
企画・制作／シティライフ株式会社 〒290-0022 市原市西広256
TEL.0436(21)8311 FAX.0436(21)9141

地域で守ろう子どもの安全

次回発行日▶12月6日(土) 中央

シティライフが提供する動画が見られます!▶ その写真をスマホでかざしてね!

創業天保11年 きもの館 まるへい
和の心、着物はじめましょう
1回500円 着付教室
●茂原店 毎週日曜日／10:00～11:00 13:00～14:00
●岬本店 毎週土曜日／10:00～11:00
半衿付から二重太鼓まで
茂原店 茂原市茂原117-3 ☎0475-25-2617
岬本店 いすみ市岬町椎木1890 ☎0470-87-2707

ボートが私にくれたかけがえのないもの

県立岬高校3年 森山心さん

ボート部に所属する森山心さん(18)は、今夏第12回全日本ジュニアボート選手権大会に同校から初出場するという快挙を成し遂げた。同大会は、全国からトップ選手だけを集めて19歳以下の日本代表を決める大会で、「3年間で一番いいレースができた」と森山さんは笑顔で話す。ボート部のある高校は県内でも4校のみ。高校生のボート競技は1人で漕ぐシングルスカルと2人で漕ぐダブルスカル、4人で漕ぎ、1人が舵を取る舵手付きクォドルプルの3種類で、森山さんが出場したのはシングルスカル。

県総体優勝や関東大会3位入賞、インターハイ2年連続出場という経験をもつ彼女がボートを始めたのは高校に入ってから。「きっかけは2つ。入学してすぐボート部顧問の大橋緑也先生に勧誘されて、家に帰って両親に話すと大賛成だったこと。あとは、同じ中学の友達が先にボート部に2人入っていたこと」というが、森山さんは水泳が苦手だったので落ちた時が心配、と少しだけ入部は迷ったとか。加えて、当時ボート部には2・3年生が在籍していなかった。基礎練習をやるにも未経験の1年生だけで取り組むしかない。ボートのオールを握りすぎて、手のひらは豆だらけに。練習は半日で20km以上漕ぎ、全身運動なので体力的にかなりきついものだった。

だが、そんな苦しい練習を乗り越えられた理由を、森山さんは「先生が興味を持つように指導してくれたのが大きい。問題をクリアしていくと、次に新たな目標を設定してくれる。卒業したボート部の先輩も来て、練習に付き合ってくれることもあったので、常に周りにサポートしてもらっていたのだと思う」と分析する。158センチという身長もボート競技の選手の中では決して大きい方ではない。筋肉トレーニングであるスクワットジャンプやエルゴメーターという実際の運動と同じ動きで体力トレーニングできる器具を使用しての練習を積み重ねて、身体作りにも懸命に励んだ。出来なかったことが、出来るようになる。森山さんをボートへ引きこんだ魅力は、努力した成果を実感できるという爽快感だったのかもしれない。

「こんなに何かをやることが楽しいと思ったのは高校に入ってから」と断言する森山さんは、いつの間にか転覆することに対する恐怖心もなくなっていた。初めは慎重なので転ばないが、慣れ始める時期は思い切って動こうとチャレンジするので転覆する。それでも、「いざ転んでみたら意外と冷静だった。漕ぐときは両足を結わいているけれど、それをずっと離した。大事なのはボートから決して離れないことだと初めから先生に教わっている」という。ボートは沈まないように設計されており、離れなければ安全だ。さらに慣れていけば、たとえ動きが大きくなっても転覆はしなくなり、楽しさが増す。身体に染みついたボートへの動きが彼女の心をさらなる高みへと誘う。

ハキハキと言葉を発する森山さん。「私は一日に会った出来事を、母親にすべて報告する。心配することもあったと思うけれど、辞めろと言われたことはない。むしろ、ボート部に入ってすごく楽しそう、全力でやってと応援してくれた」と話す。そして、「岬高校を卒業してもボートを漕ぎたい。次は青年の種目で国体に出場することが目標」と続け、明るく笑った。岬高校は近隣の学校と統合するので大原高校ボート部となるが、「母校のボート部がこれからも明るく楽しみながら強くなっていってほしい。私はそのサポートをしていきたい」と願い、教師になってボートを指導していく夢も抱き始めている。強い選手を育てるためには、体力だけをつければいいというわけではない。自身の経験を元に、精神面や栄養面についての知識をつけるために今後の進路も選択した。

森山さんにとって「ボート」とは何か。「練習は大変だったけれど、楽しく続けられた。県外の仲間も増え、宿舎の人が応援してくれるなど遠征先の人たちとも交流ができた。ボートをやっていなかったら知らない世界だった。熱中して楽しめるスポーツであり、多くの経験をくれた私の財産!」と強く答える彼女に、秋が深まる今、大きなエールを送りたい。（松丸）

岬高校 ☎0470・87・2411

ARでシティライフをもっと楽しく! ◀タイトル横のこのアイコン
紙面タイトルの右横に有るアイコンを、スマホ専用ARアプリ「モットシティ」を使用して読み込むと、紙面では掲載していない情報が閲覧できます。今すぐチェック!!
詳しくはHPへ!▶ http://www.cl-shop.com/

本格中華バイキングで忘年会! 中華海鮮市場 asian アジアン

天使の海老のフルーツマヨネーズソース 限定!

限定! フカヒレの姿煮(100g位)
通常5,000円→3,500円 12/28迄で提供します。
※バイキングメニューではございません

ランチ・ディナー共通 120分食べ放題
大人(中学生以上) 2,840円
子ども ※4歳未満無料 1,420円
+1,000円で飲み放題付!

各種宴会やお祝いごとに
2名様より2日前までの要予約
特別なお料理をご用意いたします。ご要望等お気軽にご相談ください。

・季節の前菜
・フカヒレ姿煮
・活オマール海老の香りソース炒め
・活アワビと季節の野菜の自然塩炒め
・本日の鮮魚、上海風蒸しもの
・お食事
・デザート
◆フカヒレ姿煮コース 7,600円
◆4,740円コース(計7品)もございます
+1,000円で飲み放題付

残りわずかとなりました
中華おせち 三段重（桐箱） 限定50個
全20品 15,000円
［受け渡し日］12月31日 10時～12時

全てのお料理、おせちのご予約は前日にお願い致します 予約可能
☎0475-53-1700
営11:30～14:00(LO) 17:00～22:00(LO21:30)
休月曜休み P7台 東金市田間562-3
http://asian-chuka.com

婚礼衣装レンタルキャンペーン!

◆黒留袖一式 30,000円～
◆ウエディングドレス 70,000円～
◆モーニングコート 23,000円均一
◆ゲストスーツ 10,000円～
振袖スペシャル展示会 12/12(金)～25(木) 6万円・10万円フルセット

サイズも豊富にございます
黒留袖:身長175cmウエスト130cm、5Lサイズ迄
男洋装:Y体～K体2号～10号迄。
黒留袖:加賀友禅、京友禅、各作家物もございます。
式場・会場への宅配希望のお客様には0円で承ります。

卒業式用着物と袴＋小物セット 43,000円➡30,000円

レンタルスーパー
☎0120-15-0055
東金市東上宿1-13-19 ㈱ゆめじ
★いづれも税抜価格 (休)水曜定休

紋服振袖、打掛、白無垢、訪問着、ミセスドレス、七五三・メンズ衣装も各種豊富に取り揃えております。お気軽にご相談ください。

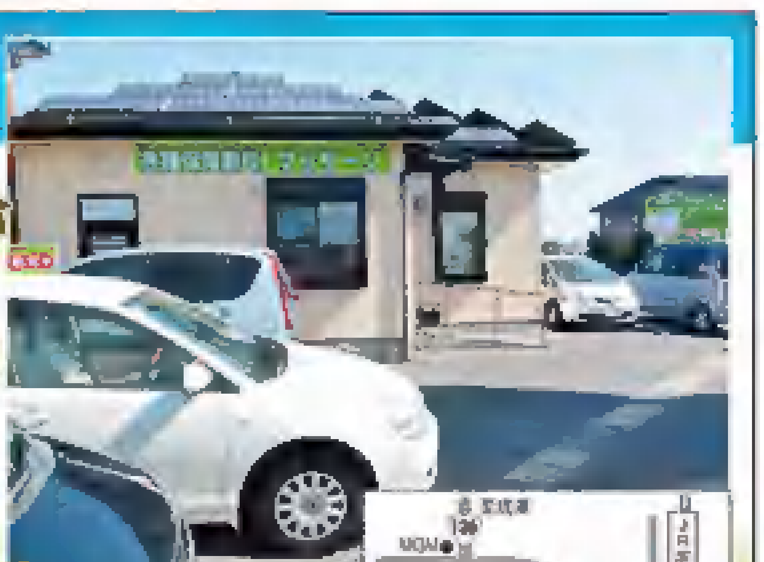
この症状はもう治らないとあきらめている方、今のリハビリ・マッサージに満足していない方、ぜひ一度ご来院ください。

脳卒中後遺症 五十肩 肩こり 腰痛

❶デイサービス・訪問介護と同じ日に、当院のリハビリ・マッサージの治療が受けられます。
❷1級・2級身体障害の方は、全額公費負担となります。
❸院内での待ち時間中にウォーターマッサージベッドでリラックス。無料でご利用いただけます。

	通院	往診
受付	8:30～11:30 14:00～15:30 祝祭日も診療	8:00～18:00 祝祭日も診療
休診	金・土・日	日曜のみ
1割	160円(一例)	340円(距離による)
2割	320円(一例)	700円(距離による)
3割	500円(一例)	1,000円(距離による)

脳卒中後遺症
院長より
これ以上動かないとあきらめてしまった方…
当院では患者様一人一人の症状に合わせ院長が計画を立て、可動域訓練・リハビリ・マッサージを行います!
専門の先生の往療もあります。



各種保険 交通事故 求名はり・灸＋接骨院
TEL.0475-52-2070 東金市道庭937-5
予約可能です。予約無しでも大丈夫です。どうぞお気軽にご相談ください!

本格和スイーツ発見
『蕎麦生あんみつ』

4月にオープンした『みのりの郷東金』の農産物直売所で極上の和スイーツを見つけた。農産加工品コーナーで販売されているのはローカロリーで注目される寒天と抗酸化作用のあるルチンを含むソバ茶で作った『蕎麦生あんみつ』。

まずひと口、何もかけずに琥珀色のソバ寒天だけを味わうと寒天独特のホロリと崩れる歯ごたえと共に香ばしいソバの香りが口の中に広がる。とろりとかける黒蜜は水あめなど余計なものを一切加えない、沖縄産の黒砂糖数種類をブレンドした本物の味。別添えの砕いたソバの実をふりかけて口にいれるとツブツブ感の癖になる。さらに甘さを抑えた粒あんとともにいただけばまさに口福。作り手のこだわりが伝わってくる。

手軽に容器のまま食べるのも美味しいが、できればお気に入りの器に盛って、好みの果物やアイスクリームを添えると高級甘味処にひけをとらない贅沢なマイあんみつを楽しめる。冬は暖かいお部屋でいただくのが小粋な食べ方。何かとお付き合いの増える季節に自然派健康志向の気の利いた手土産として持参すれば喜ばれること間違いなし。お値段は480円と少々張るが至福の味をお裾分けできる。消費期限は生ケーキや上生菓子同様、たった2日。甘味通の間ではすでに評判だ。詳細は『貴匠庵』女将のブログにて（荻野）

㈱みのりの郷東金
☎0475・53・3615

吉原洋らん園
営8:00～18:00
休年内無休（通常不定休）
長生郡白子町剃金2636
農園 ☎0475-33-6855
携帯 090-8772-1997

好きな食べ物をあきらめていませんか？
装着感の良い義歯「バルプラスト」

毎日楽しくお食事ができていますか。入れ歯が合わない、入れ歯に自信がないという方にお薦めしたいのが「バルプラスト」。自分の歯のような感覚で噛めると評判の義歯です。

金属バネが無いのでアレルギーの方にも安心なこの義歯は、薄くて軽く、透明度が高いので歯肉が透けて見えて自然な感じが喜ばれており、何より大切な装着感も良好でソフトなつけ心地を実現しています。

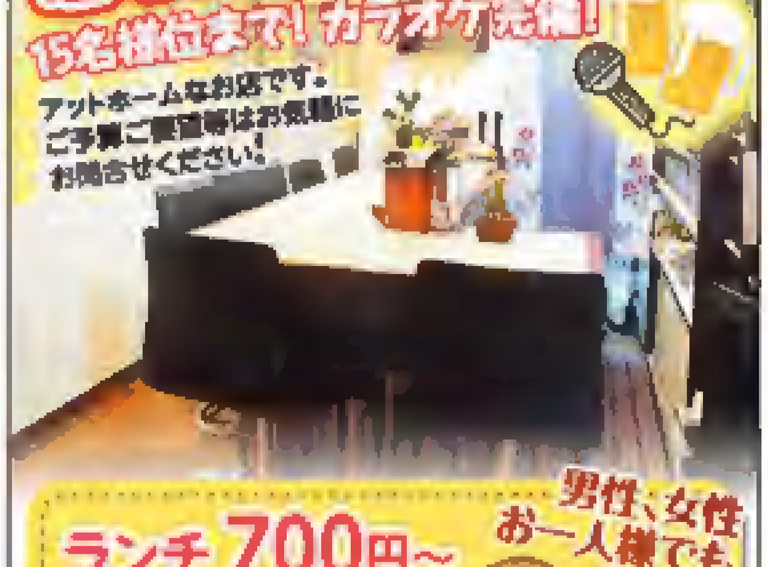
アミリィ歯科では一般歯科の治療以外にも、この詳しい症例相談も受付けていますので、是非お問合せを。

（医学博士・女医）

医療法人社団わか葉会
アミリィ歯科
☎0475-72-5572
歯科・矯正・小児歯科・口腔外科
●診療時間
（平日） 9:00～13:00
14:00～17:00
（土曜） 9:00～12:00
●休診日／水曜日・祝日
★12月23日・24日は連休いたします
イオン大網店1階 駐車場入口前
要予約

吉徳大光・久月特約店
人形専門 おかざわ
☎0475-22-2108
0120-58-2108
各種クレジットカード・ギフト券ご利用できます。

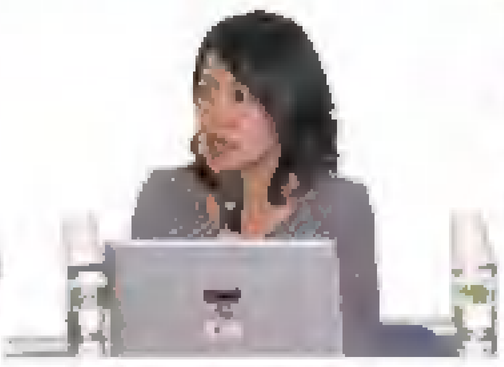
湖畔にたたずむ工房は紅葉が見ごろです!
創業1946年
秋元木工
☎0439-39-3338
http://www.akimotomokko.com/



居酒屋 いっぽ
東金市東金1277-1
営業時間／10:30～14:30
18:00～24:00
定休日:無休
☎080-6618-9506
《JR東金駅徒歩3分》

子宮に愛情と感謝を

10月26日に東金市保健福祉センターで『子宮頸がんセミナー』が行われ、約40名が参加した。認定NPO法人『子宮頸がんを考える市民の会』が全国各地を行脚、子宮頸がんを防ぐために定期検診を受けることの重要性を伝えているもので千葉県内では初の開講。同会理事、国際細胞検査士でもある田渕未里さんによる講話『人に話したくなる子宮の話』と『日本フィットネスヨーガ協会』の斉藤佳美さんによるヨガ体験講座『LOVE49ヨガ』の2本立てで行われている。



田渕さん

子宮頸がんとは子宮の入り口にできるがんで、セックスを1度でも経験したことのある女性なら誰でもかかる可能性がある。HPV（ヒトパピローマウイルス）に感染することが原因。コンドームを使用しても防げるものではない。HPVはありふれたウイルスで自覚症状はなく、感染しても10人に9人は自己免疫力でウイルスを体内から排除することができる。だが、HPVに感染した状態が長く続き、約10年かけてがん細胞へと変化してしまうケースがある。子宮頸がんは毎年約1万5000人が罹患し、約3500人が亡くなっている。中でも発生率が高いのが30代。早目に検診を受け、細胞ががんになる前に発見すれば若くして子宮を失う心配はない。日本における同がん検診の受診率は20%。先進国では最低で、罹患率、死亡率共に高い原因となっている。30代以上の人は、同ウイルスに感染していないかを調べる『HPV検査』を併せて受診すると、より完全に同がんを防ぐことができる。定期検診でほぼ100%防げる病気。意識を高めていく必要があるのではないだろうか。

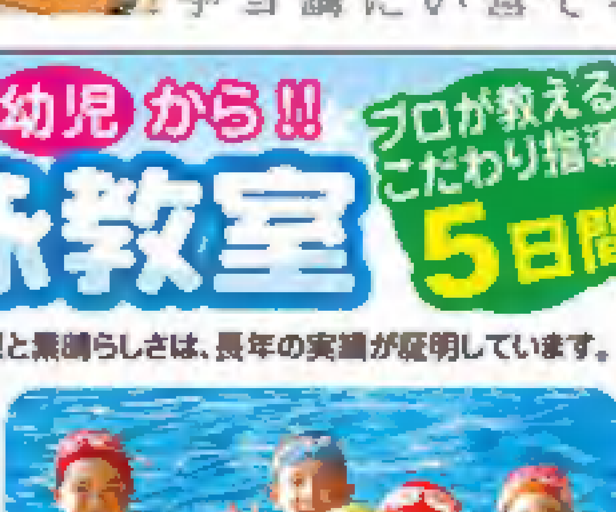
休憩をはさんで第2部は子宮を意識した体験ヨガの時間。子宮をサンスクリット語で表すと「スワディシュターナチャクラ」。「私のもとの住処」という意味だ。「子宮はへその下に位置し、エネルギーを生み出す源。生命の連鎖に感謝しながら子宮ヨガを行いましょう」と斉藤さん。

呼吸を意識しながら目を閉じて胡座をかく。合掌のポーズから始め、骨盤周りの筋肉の緊張をほぐしていく。単なるストレッチとは異なり、様々なイメージを描くことでより効果は高まる。発声における「アー」は母を、「ウー」は父を、「ンー」は2人をつなぐ赤ちゃんを表しているという。「自分の子宮と母の子宮に感謝。ひいては母なる地球と宇宙に感謝を」との言葉で同講座は締めくくられた。「ヨガの経験はあるけれど、子宮に焦点を当てたものは初めて。意識できてよかった」との声が参加者から聞かれた。

（細川）

冬の短期水泳教室
スイミング始めるなら幼児から!!
プロが教えるこだわり指導 5日間
インターグループはおかげさまで46周年。その指導効果と素晴らしさは、長年の実績が証明しています。
12/23(火)～27(土)
参加費▶学童:5,000円 幼児:4,000円
対象▶会員・一般 幼児／4～6才、学童／小学生

コース	1A 学童初級	1B 幼児水なれ
時間	9:30～11:30	10:00～11:30
泳力	初心～背泳ぎ・クロールの基本（13級）迄	水なれ～キックの基本（ウマワッペン）まで
定員	40名	30名



※定員になり次第、締め切らせていただきます。申込状況により時間を若干変更することが有ります。
定期コースへのご入会特典
・スクール指定水着 ・メッシュキャップ ・ゴーグル
短期水泳教室受講期間中に定期コースにご入会いただいた方には
スイミング3点セットをプレゼントいたします。

ベビー・3才児
1回無料体験会 12/19(金)まで

日時	金曜日	火曜日・木曜日
コース	ベビースイミング 生後3カ月～3才未満	乳幼児 3才児
時間	10:00～11:00	10:00～11:30
定員	各3組	各3組

定期コースへのご入会特典
体験会から定期コースにご入会いただいた方には、スクール水着をプレゼントいたします。

健康は水の中にある
★プール2面あり!!
サブプール
・ほんわか33℃
・リラクゼーションに最適
メインプール
・スッキリ30℃
・泳いだりアクティブな運動に最適

水中歩行の効果
①水の浮力により
②膝や腰などのへの負担が少ない。
③自分に合った運動量が調整できます。
（歩く速度により水の抵抗力が変わります）
無料体験会 12/19(金)まで
月～金 9:00～9:30
火木金 14:00～14:30
60才からの水泳教室 肩のコリ改善運動「体験会」も同時開催
■詳細はお電話にて
ただ今、入会金（5,250円のところ）0円
入会事務手数料（3,075円のところ）0円

明日の健康づくりをお手伝い 健康サポート一番店
東金インターナショナルスイミング&フィットネスクラブ
今すぐお電話でご予約ください TEL.0475-54-0821
SEARCH 東金スイミング
東金市北之幸谷264-3
営業時間 月～土 9:00～22:00
日・祝 9:00～18:00

行広告

有料 1行2,400円(税別) お申込はお早めに
☎0436-21-9311 FAX0436-21-9142

本掲載情報をご利用の際は、応募規約等、当事者間でよくお話し合いの上ご契約ください。取引について当社は一切責任を負えません。

買います

●着物、帯・古本、書・骨董 富楽☎0475-55-3331
●きもの専門(今昔)野口染工場☎0470-83-0136
●ピアノ 滝田 0120-00-4210
●金プラチナ商品券 相場・額面の90～98%で てんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店 休み不定 0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都賀店

生徒募集

●スペイン語会話 火曜午前・午後・夜 女性講師 大網・千葉・東金・茂原(駅近)ロペス0475-84-0033
●着付教室 毎日10時～11時・13時～14時 1回500円 浴衣から二重太鼓まで 詳しくはお問合せ下さい きもの館まるへい 茂原店☎0475-25-2617担当:小谷部 岬本店☎0470-87-2707担当:飯野
●全日制フリースクール 中学不登校生のための新しい学びの場です 成美学園中等部 ☎0475-44-5777

営業案内

●ピアノのレンタル シツデン 0120-00-4210
●玉川岩盤浴 腰・肩・体スッキリ50分 通常1,200円を初回の方限定500円 9～21時 茂原市千代田町 0120-572-005(問合せのみ)

お知らせ

●12/7(日)イベントホールマツオ月例ダンスパーティ 13時～16時半・料金2,000円・軽食付き 毎週日曜日・フリーダンスパーティ・13時～16時
●クリスマスセレクション予約受付中! ホテルニューオータニ幕張、パティスリーSATSUKIの最上級・スーパーなケーキの限定品 12/23まで受付、インターネットで11/30までの場合は10%割引 引渡し:12/20～25 ☎043-299-1639

らいふ通信

掲載無料 詳しくはお問い合わせ下さい
☎0436-21-9311 FAX0436-21-9142

本掲載情報をご利用の際は、内容を当事者間でよくお話し合いの上ご利用ください。当社は一切責任を負えません。

ペット情報

●成犬差し上げます パグ、シーズー、シュナ、キャバ、コッカー、ジャック、フレンチブル、チワワ、柴犬など 里親会 ☎090-9683-7917
●犬差し上げます 子犬:ミニダックス・生後4カ月・オス 成犬:トイプードル・チワワ・5才・メス 八街・三好 ☎043-312-7685
●子犬差し上げます 生後3カ月 雑種 長毛 白黒・茶黒・オス 白黒・メス 東金・コシカワ ☎090-3579-6829
●子猫差し上げます 生後3カ月未満 黒・オス 血液検査・トイレ躾済み 完全室内飼い希望 大網・新井 ☎090-4936-5867
●子猫差し上げます トラ・茶・白 オス2・メス3 最後まで可愛がってくださる方に 九十九里・石原 ☎090-2933-9788

イベント

●千葉県民謡民舞祭 11/30(日) 9時半～18時 東金文化会館 入場無料 個人、合奏、合唱等 千葉県民謡の部ナンバーワンを決める大会 石田 ☎047-497-0057
●仏教体験講座・おついたち読経会 12/1(月) 10時半～ 宝聚寺(山武市川崎) 参加費:500円 気軽に仏教を体験 「般若心経」「観音経」で正しい読経法を手ほどき どなたでも ☎0475-82-1760
●千葉備前焼グループ展 12/2(火)～7(日) 10～17時 ギャラリー古屋敷(大網白里市下ケ傍示) 人形、花入れ、日用雑貨等約100点 オカリナコンサート:12/4・13時半～ 遠藤 ☎0475-35-5610
●ぎゃらりぃ重三郎展示会 12/4(木)～7(日) 10～16時 佐久間満太陶展、佳蒼のさと仲間展、福尾佳子油絵小品展、千葉県指定伝統的工芸展、お楽しみ骨董市 八街市東吉田 ☎043-444-3500
●イロハ紅葉祭と芋煮会 12/6(土) 雨天時7日 10～14時半 十枝の森(大網白里市北吉田) 音楽家の自由参加と自然観察会 午後は芋煮会の食事と参加者全員で歌声喫茶を(フリードリンク)参加費:500円 十枝の森を守る会・佐藤 ☎0475-70-5152
●医療公開講座「冬をのりきる体をつくろう」 12/6(土)15時～ 山田記念病院(長柄町) 参加無料・要申込 演題:インフルエンザにご注意!、寒い冬を元気にすごす免疫力UPの食事について、冬場に鍛える体幹機能 経皮的動脈血酸素飽和度の無料検査(14時半～14時50分・予約不要・肺の換気の状態がわかる)、医師・栄養士個別相談もあり 申込受付:月～土・9～17時・祝祭日除く ☎0475-35-0031
●クリスマスコンサート・ホルンの音とともに 12/6(土) 15時開演 日本キリスト教団九十九里教会(山武市松尾町)入場無料 ホルン、ソプラノ、オルガン、合唱とクリスマスメッセージ ☎0479-86-2510
●特別展・伊藤左千夫と房総の文学ギャラリートーク 12/6(土) 13時半開演 睦沢町立歴史民俗資料館 入場無料 受付は会場にて ☎0475-44-0290
●スクエアダンス無料体験会 12/6・13・20(土) 15～17時 千葉土気あすみが丘プラザ 経験者も歓迎 ゲーム感覚で体と頭を使い陽気に踊るウォーキングダンス 体験会終了後、入会希望者は練習期間5カ月4,000円、以降月会費1,000円 上履き(運動靴)持参 主催:ミルフィーユスクエアーズ 成田 ☎043-294-0747
●わいわい糸つむぎ体験 12/7(日) 10～14時 東金青年の家 種取りから綿つむぎ、はたおりまで 楽しく体験 子どもも大人も大歓迎 参加費:200円 主催:わいわいおもしろ(味)塾 岡田波 ☎0475-55-3288
●東金チャレンジドフェスタ 手をつなごう・みんなおんなじ地球のなかま! 12/7(日) 10～14時 東金市ふれあいセンター 車椅子・シニア体験、音訳体験、こけ玉づくり、骨密度測定、点字名刺作り、クリスマスリース作り、吹奏楽・手話コーラス・サックス・バンド他ステージ、ケーキやカレーなどの模擬店、飲物・手づくり品・新鮮野菜・花苗・竹炭製品ほか販売など つきたて餅プレゼント、スタンプラリーもあり 東金市社会福祉協議会 ☎0475-52-5198
●谷津田自然観察会 12/7(日) 9時45分～12時 緑区下大和田谷津田(中野操車場バス停徒歩5分) 冬鳥の声を聴きながら、黄葉で彩られた谷津を散策 飲物、長靴、帽子など持参 駐車場あり NPOちば環境情報センター ☎043-223-7807
●あすみが丘室内合奏団・定期演奏会 12/7(日) 14時開演 日本エアロビクスセンター・森のホール 入場料:700円、当日800円 曲目:グリーグ・ホルベア組曲、クリスマスの曲ほか 送迎バスあり:土気駅発12時10分、あすみが丘プラザ発12時15分 伊藤 ☎080-3158-7748
●東日本大震災チャリティーバザー 12/7(日) 11～16時 はっぴぃぺっせる(土気・あけぼの通り東バス停下車) アクセサリー、陶芸品、産直野菜、カルトナージュ、プリザーブドフラワー、手づくりケーキほか チェロとピアノによるミニライブ11時15分～・12時半～ ☎043-205-2868
●クリスマスリース作り 野や山の秋がうれしい自然の素材 12/7(日) 13～15時 東金市中央公民館 花ばさみ持参 小学生以上500円 要申込 主催:東金市レクリエーション協会 中村 ☎0475-54-0547
●フリーマーケット 12/7・14・20・21・23・27・28 スーパーハヤシ大網店駐車場 1区画500円、車と手持ち出店可 飲食物・コピー品不可 雨天中止 フォレスト ☎090-1808-3675
●友愛セール 12/9(火) 10時半～11時半 サルデクラ(土気駅南口) 手づくりの菓子・パン・保存食、エプロン・キッチン小物、中古衣料、製菓材料、本など即売 主催:千葉友の会・茂原方面 宿川(ひろかわ) ☎0475-32-3730
●無料セミナー・引きこもりと不登校の改善法 12/10(水) 14～15時半 東金文化会館 自宅でできる不安・ストレス・トラウマ・イライラなどの解消法 誰でも簡単に学べます 先着10名 要申込 主催:FasterEFT研究所 西村 ☎090-2446-7676
●婚活バスツアー 12/23(祝)・9時半～ 大網白里市役所発・成田ビューホテル・国立歴史民俗博物館 男性6,000円、女性3,500円(飲食代・施設利用料ほか) 男女50歳代までの独身の方、居住地問わず 男女各15名 所定の申込用紙にて 〆切:12/5で必着 詳細はHPで 大網白里市結婚相談所 ☎0475-70-0393

大網店限定!! そごう・三越・JCB券のみ105%で買い取ります。
有効期限 H26年12月末日まで

ただし貴金属10g以上処分の方そごう、三越、JCB券は5万円までです。

図書カード・・・・・・・・・・・・94%買取
クオカード・・・・・・・・・・・・94%買取
日本刀・洋酒 買取ります

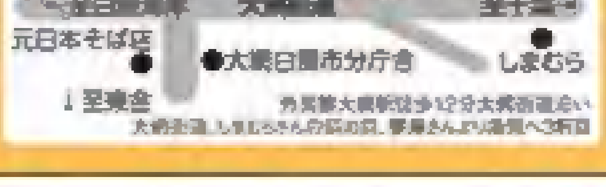
そごう百貨店共通券は通常95%で買取しております

貴金属は相場の90%以上で買い取ります
買い取り価格は電話でお教えします

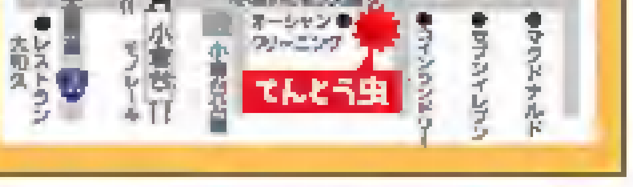
注意!!
お電話で貴金属の買い取り価格を教えない業者には注意してください!!
決まり文句はまず品物を見せてくださいと答えます。
この場合、店に行くと相場の30%～50%で買い取ります。
※かなり有名なところでも査定がてんとう虫の1/3以下の店が有りました。慎重に店選びしてください。
迷った時は、いったん保留に!

信頼と実績創業26年
てんとう虫
営業時間:10時～19時

大網店 大網白里市駒込372
フリーダイヤル 0120-10-64-15
☎0475-72-9400
定休日不定休
大網てんとう虫 検索



都賀店 千葉市若葉区小倉町1754-2
☎043-310-5825
定休日不定休
てんとう虫都賀店 検索



汚れに強い!! シリコン塗料
カラーシュミレーションで大変身!
BEFORE AFTER
お役に立てる!! リフォーム屋さん
―お任せください!―
全改装
Before After
●お風呂 ●トイレ ●キッチン
●床・クロスの張替え ●洗面
どんな工事も一度ご相談ください!
お見積り・ご相談無料です。お気軽にお問い合わせください。お客様からの喜びの声、多数頂いております!
住まいのリフォーム工房
株式会社 こうちゃんペイント
東金市田間269-3
※料金は税抜き価格となります
TEL 0475-53-3893
安心のシロアリ防除
坪/5,000円
75,000円(税別)
詳しくはインターネット Google YAHOO!
こうちゃんペイント! 検索 リフォームもお任せください!

痔でお悩みの方へ!
身体の中から ちの治療
我慢していても治らない!
軟膏や坐薬もその場かぎり…。
手術はイヤ…。
相談の出来る薬屋
伊藤薬舗
営8:30~19:00
休木曜日
tel.0475-84-2425
山武市松ヶ谷ロ2999-9
"ち"は肛門部分の静脈に圧迫され、うっ血が生じたもの。男性だけでなくストレス・便秘・血行不良・妊娠などが要因になる女性にも多い病気です。
手軽な軟膏や坐薬では、その場しのぎにすぎず、すぐ再発してしまいます。
「切らずに治したい」という女性からの相談が多い当店では飲んで"ち"を治すオリジナルの漢方薬が大好評。
痛みを和らげ血行・肝臓機能の正常化など肛門部のうっ血を起こしにくい体質に改善し、胃腸の弱い方にも安心処方しています。
根本的に治すべき問題だからこそ実績のある当店に相談してみませんか?
カユミ 痛み 出血 便秘 腫れ

12月までの期間限定フェア開催!
Autumn&Winter
PREMIUM FAIR
プレミアムフェア
省エネ住宅の未来を見据えた「プレミアム仕様」特典が付いてきます。
Early American Style
Spanish Style
特典
「耐震」×「制震」のダブルで守る!
2×6+制震システム GTSウォール
ハイパーモノコック構法
特典
「省エネ性アップ」で家計を助ける!
遮熱高断熱複層ガラス「サーモスII H」
24時間熱交換型換気システム
特典
家1棟分のLED照明器具プレゼント!
40万円相当
さらに
分割手数料0円 月々返済0円
実質負担0円で太陽光発電システムが搭載できます。
正社員急募!!
営業/現場管理/事務
委細はお気軽にお電話ください
LIXIL住宅研究所 FC加盟店 茂原市高師1746-3(茂原住宅公園)
GL HOME
GLホーム 茂原店
☎0475-27-7771
URL http://www.glmobara.jp

脱毛キャンペーン!
好評につき 追加募集!
これから脱毛を始めたい方へ朗報です!!
初回のみ 両ワキ
無料モニター募集
ぜひこの機会にお試しください!
女性ならどなたでもお申込みいただけます。
ご予約時にシティライフを見たとお伝えください!
平日13時~16時までの施術になります
※脱毛をご希望の際は以下の事にご注意ください。
●毛抜き、毛根を取り除く機械の使用を控えてください。●日焼け
医療脱毛とは 冷却装置がついているため痛みも殆んどなく、安全にも安全で短時間で完了します
宗田ビューティースタジオ 2F
MUNETA BEAUTY STUDIO
TEL.0436-24-0303
完全予約制
9:00~18:00
http://www.muneta-bs.com/
クレジットカード可

うちのコ自慢!のコーナーは、ペット編とお子様編があり、随時、写真受付中。写真にコメントを添え、郵送かメールで送ってください。採用分には図書カード500円分と掲載紙を送ります。
※必ず、住所とお名前も書いてください。
紙面掲載時、匿名希望の方はペンネームも。写真は返却しません。

〒290-0022 市原市西広550
シティライフ「うちのコ自慢!」まで。
メールアドレスはuchida@ci-shop.com

うちのコ自慢! ～ペット編～

★我が家のマロン。おあずけに思わず舌が出てしまいました。
（袖ケ浦市・市原静枝さん）

投稿募集中!
下記の宛先も上記の住所かアドレスで。

『行ってみました』
シティライフに掲載されたお店やイベント等に出かけてみての感想やコメントを募集中。写真を添えて送っていただけると尚結構です! ※くれぐれもシティライフに掲載されたお店と情報が対象なので、よろしくお願いします。

『私の健康法』、『我が家の節約法』
健康にいいと心がけていること、節約に役立つと実践していることなど、おしえてください。
こちらも採用分には図書カード500円分と掲載紙を送ります。匿名希望の方はペンネームも。送付するため必ず、住所とお名前を書いてください。

話題の ZERO-CUBEモデルハウス見学会
「スカイバルコニーのある家」
ZERO CUBE +FUN
11月29日(土)・30日(日)
11:00~17:00
シンプルは美しい「ZERO-CUBE」。1000万円
アスモ 市役所 現地 カメラのキタムラ アベイル 洋服の青山
WEB 来場予約受付中
ハウスフィット 検索
暮らしに価値を与え、家族の人生を豊かにする
HouseFit
一級建築士事務所 有限会社 ハウスフィット
茂原モデルハウス
茂原市八千代2-15-5 tel.0475-47-3557

RENEWAL OPEN FAIR
リニューアルオープンフェア
Takara standard 茂原ショールーム
2014/12/5(金)・6(土)・7(日) 10:00~17:00
10年ぶりの大リニューアル!より充実した展示でお待ちしております。
トータル面積100坪! ■ホーロー体感コーナー その他、キッズコーナーも充実
システムキッチン[16セット] システムバス[10セット] 洗面化粧台[16セット] トイレ[5セット]
ご来場いただいたお客様への特典
★茂原ショールーム10周年記念特製ノベルティグッズプレゼント
★あげパンプレゼント
※数に限りがございます。
タカラ 茂原ショールーム
〒297-0078 千葉県茂原市高師台3-10-9
FAX.0475-22-2045
☎0475-22-2444 駐車場完備
茂原ショールーム10周年記念特製ノベルティグッズプレゼント 引換券
あげパンプレゼント 引換券

舞台裏ってどうなっているの!?

11月2・3日の2日間にわたって山武市成東文化会館で『音響ワークショップ』が開催された。参加者は10名。講師の松戸浩さんは、「今回は初級講座になるので、マイクセッティングなど基本的なステージ進行や現場全体の雰囲気を知ってもらいたい」と話す。2日にマイクの立たせ方やケーブルのさばき方などの説明を受けた参加者は、3日に行われた成東地区芸術発表会で実践をした。

「みなさんテキパキと動いてくれている。参加者にはご年配の方もいて、趣味でオーディオをいじるのが好きだったり、イベントが好きだったりと参加理由も様々」と松戸さん。限られた時間内にステージ上のマイクを下げたり、出場者に手渡したりと迅速な行動が求められる。唯一の女性参加者は、「マイクスタンドのネジはどこをしっかりと締めるべきかなど丁寧に説明してくれるので、とても勉強になります。初歩的な質問にも答えてくれるので嬉しかったです」と話した。また高校1年の男子生徒は、「バンドを組んでいるので裏方の仕事を知りたかったんです。大人だけの中に入ることに不安はなかったけど、やってみるとマイクの位置を把握したりと大変でした」と真剣に語った。

松戸さんも、「普段は扱うことの難しい専門機材に触れられる良い機会だったのでは。音響をワークショップとして体験できることも珍しい。もう少し専門的なことが知りたい人向けには中級編もあるので、もっと若い子に参加してもらって次世代の担い手になってもらえたら嬉しい」と笑顔を見せた。

（松丸）